

Crisis de salud mental en Chile: 13,7% de los adultos presenta depresión, según experta

El último Termómetro de Salud Mental ACHS-UC revela un aumento de los casos de depresión en adultos chilenos. La psicóloga y directora de la Escuela de Psicología UBO, Viviana Tartakowsky, analiza las causas de esta “segunda pandemia” y advierte sobre la urgencia de fortalecer la prevención.

La salud mental en Chile atraviesa una situación crítica que expertos han denominado como “segunda pandemia”. La décima edición del Termómetro de Salud Mental ACHS-UC (2025) indica que más de 2 millones de adultos presentan síntomas de depresión, equivalente al 13,7% de la población, lo que representa un aumento de 3,3 puntos porcentuales respecto a abril de 2024. La brecha de género es notable: 17,4% de las mujeres y 9,8% de los hombres presentan esta patología. Asimismo, el 16,8% de los mayores de 18 años enfrenta algún problema de salud mental. Según Tartakowsky, “los cuadros de ansiedad y depresión se han intensificado en los últimos años, acompañados de un preocupante aumento en la ideación suicida y en autolesiones. Solo en septiembre se registran siete suicidios, un indicador alarmante de la magnitud del fenómeno”. La especialista subraya que la crisis afecta a toda la población, pero impacta con mayor severidad a niñas, niños, adolescentes y mujeres, donde los trastornos se manifiestan con frecuencia y gravedad. “En menores se observa un aumento de relatos sobre la muerte y conductas autolesivas, lo que ha encendido las alertas de los expertos en salud mental infanto-juvenil”, señala. Al respecto, Tartakowsky advierte que la emergencia no se limita a lo clínico, sino que refleja también factores sociales y económicos: “vivimos en un entorno de incertidumbre y desconfianza hacia los sistemas políticos, económicos y culturales. Una sociedad que prioriza el bienestar individual sobre el colectivo genera desesperanza, lo que vuelve el contexto poco amigable. La baja natalidad y el desempleo son expresiones concretas de este malestar, y todos estos elementos agravan los problemas de salud mental”. Atención en la mira y consejos a considerar En este contexto, el acceso a atención profesional sigue siendo limitado. “A pesar de algunos avances, persiste resistencia a reconocer los problemas y a buscar ayuda. Los sistemas laborales no facilitan este cambio cultural y, en muchos casos, las personas son estigmatizadas. Las licencias médicas por motivos psicológicos son engorrosas y frecuentemente cuestionadas, desalentando a quienes requieren asistencia. Muchas personas trabajan años a honorarios sin derecho a enfermarse, mientras que malas prácticas mediáticas generan desconfianza sobre quienes realmente necesitan apoyo”, explica Tartakowsky. Otro punto que enfatiza la investigadora universitaria es que el estigma se mantiene como un obstáculo, sobre todo en hombres y adultos mayores, aunque también afecta a jóvenes debido al protagonismo que han adquirido las noticias sobre licencias falsas. “Considerando aquello, las políticas públicas existentes se centran más en la atención reactiva que en la prevención, y carecen de evaluación rigurosa, dejando a buena parte de la población sin cobertura adecuada”, añade la docente. Para enfrentar este panorama, Tartakowsky propone medidas estructurales urgentes: “es imprescindible priorizar la salud mental al mismo nivel que la física y abordar a las personas como seres biopsicosociales. La pandemia amplificó problemas asociados como cesantía, sobrepeso u obesidad. Si no se interviene, estas cifras pueden empeorar, especialmente en infancia y adolescencia, donde la personalidad aún se encuentra en desarrollo y el riesgo de cronicidad es mayor”. Para quienes requieren apoyo, la especialista recomienda recurrir a redes cercanas de contención, como familiares y amistades; buscar profesionales de confianza y costo accesible; seguir las indicaciones médicas y evitar la automedicación. Los estudiantes universitarios, por su parte, pueden acceder a recursos gratuitos en sus instituciones. “La salud mental no puede seguir postergada. Garantizar prevención, acceso equitativo, calidad de atención y disminución del estigma son pasos esenciales para abordar esta crisis”, concluye Viviana Tartakowsky.